150 Jogos para a estimulação infantil

Jorge Batllori e Víctor Escandell

Atividades para ajudar no desenvolvimento de crianças de 0 a 3 anos

Ciranda Cultural

Sumário

Introdução

Chegou um novo membro a nossa família, e a nossa alegria e esperança são, como n poderiam deixar de ser, indescritíveis.

A primeira coisa a considerar é que vamos ter de dedicar parte do nosso tempo a ele, mas não devemos encarar isso como uma carga pesada, mas como uma bênção: nos divertiremos muito com ele e o ajudaremos em seu crescimento pessoal, sobretudo, por meio das brincadeiras.

A brincadeira é uma atividade capaz de fazer com que a criança preste uma atenção enorme, pois, nesta tão tenra idade, esse é o modo natural de ela aprender, relaciona com os que a cercam, conhecer o ambiente ao seu redor, etc.

Não passaria pela cabeça de ninguém, por mais tolo que fosse, dar uma aula magistra de trigonometria a um bebê; no entanto, todos nós, de uma maneira mais ou menos consciente, sabemos que o nosso filho precisa brincar. Pois bem, é por meio das brincadeiras que a criança aprende muitas coisas de maneira ativa.

Também é certo que a criança deve aprender a brincar e, para isso, conta com os pais e os educadores, que são os primeiros brinquedos que o bebê tem ao seu alcance.

A brincadeira é uma das melhores formas de estabelecermos relações afetivas (tão importantes nesta pouca idade) com o nosso filho; além disso, as brincadeiras e risadas são fundamentais para que o bebê cresça saudável e, sobretudo, feliz.

Nosso tempo livre é a ocasião perfeita para passarmos momentos únicos com nossos fil ao mesmo tempo em que nos permite saber quem são, quais são suas capacidades, limitações, preferências, caráter, etc. Desta maneira, ele descobrirá a si mesmo, o ambiente em que está, outras pessoas e assim por diante. Desde já, pode-se dizer que brincar com a criança é uma maneira de ajudá-la a se conhecer, a se comunicar com aqueles que estão à sua volta e a se enriquecer como pessoa.

E o melhor de tudo é que, para passarmos bons momentos com o pequenino da casa, nã é preciso qualquer dom especial, nem ser a pessoa mais engraçada e divertida do mund tampouco gastar muito dinheiro. Nada disso. Com um pouco de imaginação, muito carinho e dedicação, sem dúvida, conseguiremos. Basta colocar ao alcance da criança brinquedos e materiais apropriados para a sua idade. E, quanto mais variados, mais fáci será estimular as múltiplas capacidades do pequenino.

Capacidades que serão desenvolvidas

- ***Capacidades sensoriais***: referem-se ao desenvolvimento dos sentidos.

- ***Capacidades psicomotoras***: por meio delas, a criança aprenderá novos movimentos ou aperfeiçoará os que já sabe fazer.

- ***Capacidades cognitivas***: estão relacionadas ao desenvolvimento da memória, da atenção, da criatividade, da expressão, etc.

- ***Capacidades sociais***: graças a elas, o bebê se relacionará com as outras pessoas e conhecerá normas sociais.

- ***Capacidades afetivas***: são elas que levarão a criança a se expressar de um modo espontâneo, aliviarão as tensões, serão responsáveis pelo desenvolvimento de uma certa autonomia, etc.

Todas essas capacidades não estão citadas por ordem de importância, já que todas são igualmente dignas de consideração. Sendo assim, temos que procurar fazer com que elas se desenvolvam harmonicamente.

A capacidade de aprender do bebê deve ser estimulada gradualmente. No começo, o pequenino prestará atenção no que fazemos e imitará a brincadeira, mas, pouco a pouco, por intermédio da manipulação e da exploração dos brinquedos, objetos ou materiais que colocamos ao seu alcance, ele descobrirá, sozinho, diferentes maneiras de brincar.

A nós restará a função de providenciar esses instrumentos de jogo de vez em quando, a fim de estimular sua criatividade. Portanto, este será o ponto de partida para que o próprio bebê coloque em prática sua imaginação. Muitas vezes, será necessário brincar de uma maneira mais ativa com ele.

E, se a criança se equivocar durante a brincadeira, não devemos nos importar, mas deixar que ela erre, prove, experimente... e torne a errar. Ela aprenderá com seus próprios erros muito mais do que se a ensinássemos.

Até agora, explicamos que as brincadeiras devem ser variadas. Tão importante quanto isso é programarmos algumas delas, sempre que possível, especialmente se não somos bons de improvisação. Assim, por exemplo, é bom termos à mão alguns jogos e brinquedos para animar a hora do banho ou prepararmos brincadeiras tranquilas e relaxantes antes da hora de dormir, deixando as mais dinâmicas para quando a criança estiver mais ativa.

Este livro

Nestas páginas, encontram-se 150 brincadeiras ou atividades para o seu filho, desde o nascimento até o terceiro aniversário. O livro está dividido em três partes: o primeiro ano (com os quatro primeiros trimestres separados); o segundo e o terceiro ano. Cada parte tem uma introdução, na qual podemos encontrar uma breve descrição de alguns dos muitos aspectos do desenvolvimento da criança que poderemos observar. Devemos levar em conta o fato de cada criança ser única e de não haver regras que sirvam para todas.

As brincadeiras ou atividades são simples e quase não precisam de objetos, brinquedos ou materiais. Em cada uma delas, há uma explicação clara de como realizá-la, assim como as capacidades que a criança desenvolve, e algumas variantes da brincadeira – variações que podemos ou não executar, considerando as capacidades e preferências de nosso filho.

Para terminar, uma reflexão: devemos dedicar todo o tempo possível ao nosso pequenino, assim ele terá mais possibilidade de crescer sadio e feliz.

E agora... Vamos brincar!

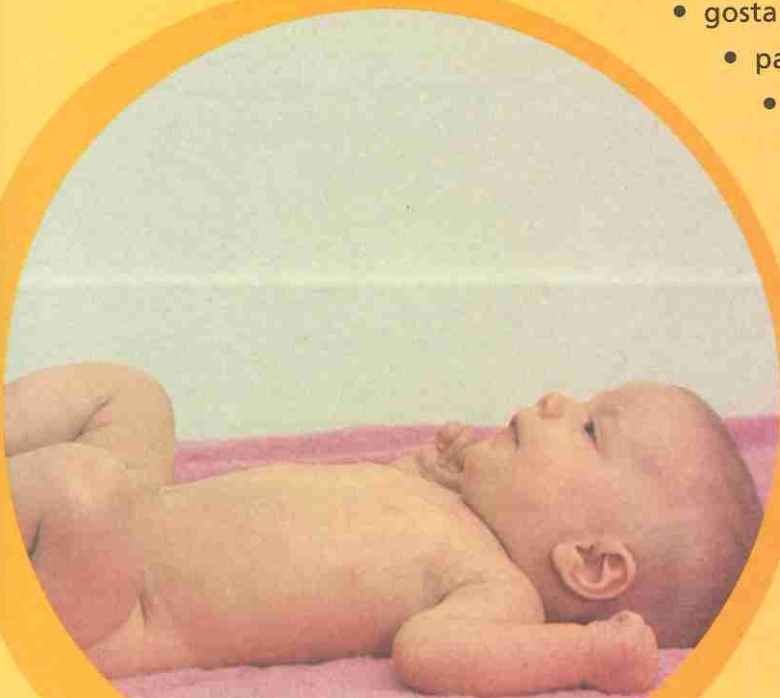
Nota importante

- ***No livro, considera-se bebê a criança, tanto do sexo feminino quanto do masculino, que ainda não completou um ano.***
- ***Apesar de, ao longo do texto, se falar em criança, filho, pequenino, etc., estas definições referem-se indistintamente a ambos os sexos.***
- ***Da mesma forma, "pais" relaciona-se tanto a pai quanto à mãe ou quem os possa substituir em algum momento (avós, tios ou educadores em geral).***

O primeiro ano

De 0 a 3 meses

O bebê, desde o nascimento até os três meses:

- enxerga a uma distância de até 30 centímetros durante o primeiro mês;
- chora muito; é o seu jeito de dizer que quer algo;
- olha diretamente em nossos olhos e acompanha, com o olhar, qualquer coisa que se mova;
- sorri para as pessoas;
- movimenta todas as suas extremidades;
- fixa seu olhar sobre objetos de cores brilhantes e chamativas;
- demonstra interesse ao olhar para coisas diferentes e escuta sons diversos;
- gosta de ser balançado e segurado nos braços;
- parece escutar quando falam com ele;
- volta-se para onde vem o som;
- leva as mãos à boca com frequência;
- segura bem firme os nossos dedos com os seus dedinhos;
- é capaz de segurar um chocalho ou outro objeto colocado em sua mão;
- levanta a cabeça momentaneamente, mesmo ainda não sendo capaz de sustentá-la;
- dorme cada vez menos, portanto, passa mais tempo acordado; e
- começa a vocalizar.

A brisa

Podemos aproveitar o momento da troca de fraldas do nosso bebê para realizar esta brincadeira de estimulação.

- Primeiro, pegamos uma de suas mãos e a colocamos entre nossos dedos e, depois, com muita delicadeza, sopramos a sua palma; em seguida, fazemos o mesmo com a outra mão e dizemos com ternura: "Estas são as suas mãozinhas!", e acariciamos suas mãos.

- Depois, pegamos seus pés com nossas mãos e, soprando-os suavemente, dizemos, olhando para o bebê: "Estes são os pés do meu bebê!", e também acariciamos seus pés

- Podemos prosseguir desta maneira, repetindo a mesma ação de soprar, nas outras parte do corpo do bebê (as bochechas, os cotovelos, o pescoço, a barriga, etc.), sempre faland seus nomes e fazendo carícias no pequenino.

- Para finalizar, aproximamos nosso rosto ao do bebê e pronunciamos com suavidade e alegria seu nome: "Ai, que bonito é o corpinho do meu pequeno João!", e lhe damos um beijo.

- Quando sentirmos que o bebê está cansado, devemos mudar de atividade. A criança tem de desejar a repetição da brincadeira e ela nos demonstrará isso com gestos de alegria.

Será possível...

Estabelecer relações e vínculos afetivos entre o bebê e você.

•••

Ajudá-lo em seu desenvolvimento sensorial e motor.

•••

Fazê-lo começar a tomar consciência de seu próprio corpo.

•••

Acostumá-lo ao contato interpessoal e a se sentir querido.

Variações

É preferível que esta atividade seja realizada somente pelo pai ou pela mãe, um de cada vez. Todas as frases que dedicarmos ao bebê podem incluir seu nome. Podemos até nomear as partes do corpo fazendo rimas ou musiquinhas.

Estou aqui!

No momento em que o bebê estiver acordado no berço...

- Posicionamo-nos perto do berço, à vista do bebê, e o chamamos pelo nome com um tom de voz agradável, que o surpreenda sem assustá-lo.
- Se ele não notar nossa presença, aproximamo--nos um pouco mais, porque talvez estejamos muito longe dele (com bebês menores de um mês, será necessário posicionar-se junto ao berço e ir se movimentando ao redor dele, pois dificilmente o bebê nos verá a uma distância maior).
- Quando nos certificarmos de que o bebê já nos localizou com o olhar, mudamos de lugar e tornamos a chamá-lo.
- Por fim, cada vez mais perto, acariciamos sua cabecinha, ou lhe damos um beijo, e repetimos seu nome, acrescentando palavras de carinho, sempre sorrindo.

Será possível...

Exercitar os olhos e, sobretudo, o ouvido do bebê.

• • •

Ajudá-lo a localizar e a identificar sons (nossa voz) e pessoas.

• • •

Iniciá-lo na movimentação da cabeça e do pescoço.

• • •

Estabelecer relações e vínculos afetivos entre o bebê e nós.

Variações

Podem participar os dois (pai e mãe) ao mesmo tempo, chamando alternadamente o bebê para que ele comece a reconhecer vozes.

Estou aqui!

Será possível...

Exercitar os olhos e, sobretudo, o ouvido do bebê.

•••

Ajudá-lo a localizar e a identificar sons (nossa voz) e pessoas.

•••

Iniciá-lo na movimentação da cabeça e do pescoço.

•••

Estabelecer relações e vínculos afetivos entre o bebê e nós.

No momento em que o bebê estiver acordado no berço...

- Posicionamo-nos perto do berço, à vista do bebê, e o chamamos pelo nome com um tom de voz agradável, que o surpreenda sem assustá-lo.
- Se ele não notar nossa presença, aproximamo--nos um pouco mais, porque talvez estejamos muito longe dele (com bebês menores de um mês, será necessário posicionar-se junto ao berço e ir se movimentando ao redor dele, pois dificilmente o bebê nos verá a uma distância maior).
- Quando nos certificarmos de que o bebê já nos localizou com o olhar, mudamos de lugar e tornamos a chamá-lo.
- Por fim, cada vez mais perto, acariciamos sua cabecinha, ou lhe damos um beijo, e repetimos seu nome, acrescentando palavras de carinho, sempre sorrindo.

Variações

Podem participar os dois (pai e mãe) ao mesmo tempo, chamando alternadamente o bebê para que ele comece a reconhecer vozes.

O ciclista

Será possível...

Iniciar seu bebê na descoberta do próprio corpo.

• • •

Potencializar o desenvolvimento motor das pernas do bebê.

• • •

Favorecer a sincronização dos movimentos do bebê.

• • •

Estimulá-lo a adquirir sentido de ritmo.

Vamos fazer um pouco de exercício com o bebê. Para isso, podemos acomodá-lo de barriga para cima no berço ou no trocador.

- Pegamos seus tornozelos com as nossas mãos e vamos flexionando e esticando, alternadamente, suas perninhas com delicadeza: esticamos uma perna e flexionamos a outra, flexionamos a primeira e esticamos a segunda e, assim sucessivamente, seguindo um ritmo suave.
- Pouco a pouco, podemos aumentar a velocidade das "pedaladas" ou fazer algumas variações no ritmo (ora mais lento, ora mais rápido).
- Depois, para variar um pouco a brincadeira, segure seus tornozelos e estique ambas as pernas de uma vez. Enquanto isso, podemos cantar alguma musiquinha.
- Damos o exercício por finalizado antes que o bebê comece a demonstrar sinais de cansaço, o beijamos e fazemos cócegas nos seus pés.

Variações

Podemos inventar outras musiquinhas, para alegrar qualquer momento da brincadeira com o nosso bebê e incluir nelas o nome dele ou o nosso. Um ótimo momento para realizar este exercício é depois de uma troca de fralda.

Um, dois, três,
meu bebê dobra
seus joelhos
de uma vez.
Um, dois, três,
meu bebê estica
suas pernas
de uma vez.

(0-3 meses)

"Sapatinho musical"

Para realizar esta atividade, devemos preparar previamente o "sapatinho musical". Basta costurarmos com firmeza um chocalho pequeno na ponta de um dos sapatinhos de tricô (ou meias).

- Quando o bebê estiver no berço ou no carrinho, dormindo ou acordado, podemos calçar o "sapatinho musical" em um dos pés e o outro sapatinho, sem chocalho, no outro.
- Se o bebê não mexer as pernas, nós mesmos podemos mexê-las para chamar a atenção dele para os pés, aproveitando o som ou o brilho metálico do chocalho.
- A partir deste momento, o bebê mexerá as pernas para tentar tocar o chocalho com suas mãos. E também tentará aproximar o pé da boca.
- Em outro dia, podemos mudar o "sapatinho musical" de pé para surpreendê-lo.
- Se ele se entreter e demonstrar que gostou da brincadeira, poderá até sentir falta do chocalho quando estiver sem o "sapatinho musical".
- A atividade deve durar um tempo ponderado, para que a criança não fique cansada por causa do esforço.

Variações

Podemos utilizar sapatinhos de tricô (ou meias) de diferentes cores para que o bebê vá se familiarizando com elas. Também podemos usar luvas no lugar dos sapatinhos ou meias.

Será possível...

Exercitar as pernas e os braços do bebê.

•••

Iniciá-lo no reconhecimento das relações de causa e efeito (ao mexer uma perna, toca um chocalho).

•••

Desenvolver os sentidos de visão e de audição do bebê.

•••

Praticar a sincronização óculo-manual dele.

O chocalho

Nestes primeiros meses de vida, o bebê começa a segurar objetos com as mãos, mesmo que por pouco tempo, já que os deixam cair logo em seguida.

- Colocamos um chocalho nas mãos do nosso pequenino para que ele tente pegá-lo.
- Como ele não consegue segurá-lo durante muito tempo, o chocalho cairá, e o barulho chamará sua atenção.
- Tornamos a lhe oferecer o objeto para que se divirta segurando-o por algum tempo; ele o deixará cair em seguida, e nós o devolveremos novamente ao bebê.
- Também podemos ajudá-lo a segurar o chocalho e lhe ensinar o barulho que o obj faz quando o movimentamos em diferentes ritmos.
- Sempre lhe dizendo coisas de maneira carinhosa e alegre, nosso beb dará risada e se divertirá conosco.
- Quando virmos que o bebê se cansou do jogo, devem mudar de atividade.

Será possível...

Aumentar a coordenação óculo-manual do bebê.

• • •

Estimulá-lo a descobrir os objetos e as texturas.

• • •

Exercitar suas mãos e estimulá-lo a adquirir sentido de ritmo.

• • •

Aumentar o controle psicomotor do bebê.

Variações

Como os bebês costumam levar tudo à boca, se bom se o chocalho servisse também de morded Neste caso, convém não deixá-lo cair no chão. [illegible] mesmo modo, se a atividade for realizada com molho de chaves, é necessário cuidar para que pequenino não o coloque na boca.

(0-3 meses)

Cadê? Achou!

Será possível...

Aprimorar a percepção visual do bebê.

• • •

Estabelecer relações e vínculos afetivos entre o bebê e nós.

• • •

Estimulá-lo a localizar sons e pessoas.

• • •

Favorecer a capacidade de antecipação do bebê.

Os bebês adoram as brincadeiras de surpresas e de aparecer e desaparecer, desde que não sejam bruscas e não os assustem.

- Com o bebê deitado no berço, de barriga para cima, nos aproximamos dele e da beirada do berço, o saudamos ou o chamamos carinhosamente pelo nome.
- Quando ele já tiver percebido nossa presença, brincamos de "Cadê? Achou!".
- Para isso, de frente para ele, cobrimos o nosso rosto com as mãos ou com uma peça de roupa, perguntando: "Cadê?"
- Em seguida, abrimos as mãos de repente, tirando a roupa que cobre nosso rosto, e exclamamos: "Achou!"
- Podemos repetir a brincadeira direcionando a cabeça para um ou outro lado das mãos ou da roupa ou, ainda, variando nossa posição em relação ao bebê, que responderá com gritinhos de alegria e surpresa.
- Como sempre, a duração da brincadeira deve depender da vontade de brincar do pequenino.

Variações

Conforme o bebê for crescendo, podemos nos posicionar mais distante dele e até mesmo nos esconder atrás de móveis que estejam perto.

Palmas, palminhas

Com o bebê deitado no berço, de barriga para cima, ou estirado sobre nossas pernas, olhando para o nosso rosto, podemos realizar a seguinte brincadeira:

- Posicionamo-nos perto do bebê, o chamamos suavemente pelo seu nome e sorrimos para ele, para que perceba a nossa presença.
- Quando o bebê nos vir, com certeza sentirá que vamos brincar.
- Então, pegamos seus bracinhos e os mexemos para que bata palmas com as mãozinhas.
- Enquanto o ajudamos a bater palmas, cantamos, para ele, uma música com ritmo lento.
- Ao terminar a musiquinha, podemos lhe dar um beijo ou fazer cócegas em sua barriguinha.

Palmas, palminhas,
eu vou bater;
depois as mãozinhas
para baixo esconder.
Para cima, para baixo
eu vou bater,
depois as mãozinhas
para baixo esconder.

Será possível...

Estimulá-lo a adquirir sentido de ritmo.

• • •

Exercitar os braços do bebê.

• • •

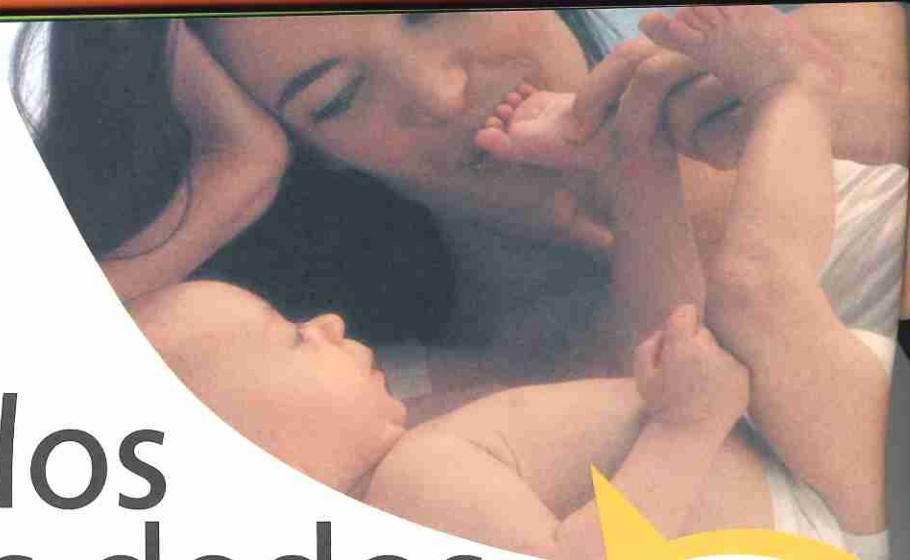
Ajudá-lo a descobrir seu próprio corpo.

• • •

Desenvolver suas habilidades motoras básicas.

Variações

No texto da música, podemos dizer o nome do nosso bebê no lugar de "eu", para que ele tenha alguma reação ao ouvir seu nome. O ritmo da música pode ser mais rápido quanto mais velho for o bebê.

Cada um dos seus dedos

Depois de ter trocado a fralda do bebê, podemos brincar com ele e exercitar suas extremidades.

- O bebê está no trocador, depois de ter sua fralda trocada, ou sobre um cobertor no chão, com os pés descalços e com vontade de brincar.
- Primeiro, acariciamos a planta dos seus pés, perto do calcanhar, com nossos dedos.
- A criança responderá rindo e estendendo os dedos dos pés.
- Depois, fazemos o mesmo perto dos dedos dos pés e observamos como ele os contr
- Podemos alternar cada movimento várias vezes.
- Por fim, pegamos os dedos de seu pé, começando pelo mindinho e terminando pe polegar, e o movimentamos enquanto cantamos.
- Quando chegarmos ao verso final, fazemos com que o bebê veja que comemos seu dedão, o que lhe causará uma alegria intensa

Aqui, a pombinha
pôs um ovo,
este ela olhou,
este ela pegou,
este ela salgou,
este ela fritou,
e este, mais gordinho,
ela comeu inteirinho
comeu, comeu, comeu,
inteirinho...

Será possível...

Treinar a motricidade fina dos pés dos bebês.

•••

Ajudá-lo na exploração sensorial de seu corpo.

•••

Estimular a aquisição progressiva de sua capacidade de concentração.

•••

Ensiná-lo a manifestar emoções.

Variações

A mesma brincadeira pode ser realizada com suas mãozinhas. Tanto se brincarmos com os pezinhos quanto com as mãozinhas, poderemos fazer pequenas massagens ou cócegas em ambos. Em vez de cantar, podemos contar de um a cinco para que o nosso bebê vá se familiarizando com os números e desenvolva, aos poucos, a noção de quantidade.

(0-3 meses)

Olha!

Será possível...

Ensinar o bebê a segurar os objetos com as duas mãozinhas.

• • •

Desenvolver os sentidos da visão, da audição e do tato do pequenino.

• • •

Propiciar-lhe o reconhecimento das distintas texturas e cores.

• • •

Ajudar o bebê a controlar a postura.

Preparamos algumas almofadas sobre o cobertor de brincar e alguns brinquedos pequenos de cores variadas e chamativas com texturas diferentes.

- Com a ajuda das almofadas, sentamos o bebê sobre o cobertor de brincar. Se as almofadas não forem suficientes, nós mesmos o ajudaremos a permanecer sentado enquanto durar a atividade.
- Vamos mostrando-lhe, um a um, os diferentes brinquedos, enquanto sorrimos e falamos com ele suave e carinhosamente.
- Em seguida, vamos colocando os brinquedos na mão e os seguramos para que não caiam e para que o bebê possa tocá-los.
- Se algum brinquedo fizer barulho ao se mexer, movemos a mãozinha do bebê para que perceba o que está acontecendo.
- Colocamos o brinquedo em uma mão diferente a cada vez, para que o bebê vá exercitando ambas as mãos.
- Nas primeiras vezes, realizaremos este exercício durante alguns minutos e, aos poucos, podemos aumentar o tempo, ajudando o bebê a permanecer sentado.

Variações

Podemos providenciar que o bebê, quando acordar, tenha em seu berço e perto dele alguns brinquedos ou objetos, para que possa ficar olhando e tente pegá-los, a fim de brincar com eles.

Ti-qui-ti-qui-ti

Já ficou muito claro que o momento da troca de fralda do bebê é a hora ideal para brincar um pouco com ele.

- O bebê está deitado de barriga para cima, sobre uma toalha, no trocador.
- Podemos brincar com ele antes, durante ou depois da troca de fralda.
- Tocamos suavemente, com nossos dedos indicador e médio, diversas partes do corpinho dele.
- Sempre duas vezes no mesmo lugar, dizemos: "ti-qui-ti-qui-ti" e acrescentamos o nome da parte do corpo que tocamos.
- O bebê responderá rindo das cócegas que sentirá.
- Se repetirmos essas ações, o bebê começará a rir quando vir que estamos levantando esses dedos, porque já esperará pelas cócegas. A antecipação pode ser tão excitante como as próprias cócegas.

Será possível...

Ajudar o nosso bebê a descobrir seu próprio corpo.

•••

Estabelecer relações e vínculos afetivos entre o bebê e nós.

•••

Estimulá-lo a manifestar suas emoções.

•••

Iniciá-lo na antecipação de ações.

Variações

Podemos contar, em voz alta, até três antes de fazer cócegas nele, e o efeito será semelhante, conseguindo, assim, que o bebê comece a reagir antecipadamente a certas ações ou situações.

(0-3 meses)

À noite

Podemos pregar, acima do berço do nosso bebê, um móbile de formato atraente ou fazermos um, nós mesmos, com recortes de papel ou cartolina coloridos em diversos formatos (estrela, lua, pássaro ou outros objetos do dia a dia).

- Devemos posicionar o móbile de tal maneira que a luzinha noturna do quarto do bebê ou a luz que puder entrar por uma janela projete as sombras no teto ou na parede, de modo que o bebê possa vê-las de seu berço.

- De dia, podemos chamar sua atenção para os penduricalhos, suas cores e as sombras que projetam. Podemos soprá-los um pouco para que se mexam, assim, conseguiremos atrair o olhar do bebê.

- No meio da noite, se o bebê acordar, poderá se distrair vendo as sombras e relaxar até voltar a dormir.

- As cores chamativas e o movimento do móbile conseguem entreter o bebê muitas vezes por dia.

Será possível...

Estimular o relaxamento e o descanso do pequeno.

• • •

Exercitar o movimento da cabeça e do pescoço do bebê.

• • •

Ajudá-lo a localizar e identificar formas.

• • •

Desenvolver as capacidades visuais do bebê.

Variações

Se estiver um tempo bom e deixarmos a janela do quarto aberta, o vento fará com que as figuras e suas respectivas sombras se movam. Também podemos trocar os móbiles e explicar ao bebê o que é cada figura que ele vê. Alguns penduricalhos que façam barulhos suaves também podem ajudar no descanso do bebê, assim como estimular sua atenção, já que, nestes três primeiros meses de vida, eles adoram barulhinhos.